

# První pomoc při psychických problémech (možnosti podpory a sebepodpory)

---

PhDr. Petra Rohlíková, Ph.D.

20.10.2022, Plzeň



# Situace pečujících

---

- Péče o blízkou osobu
- Emočně nabitá vazba
- Motivace
- Stává se dlouhodobým závazkem
- Vysoký nárok na sebeorganizaci

# Stresové zátěže pečujících



# Stresové zátěže pečujících

Tlaky

Minimum  
prostoru

Problematika  
závislých  
vztahů

# Projevy akutní zátěže

---

- Tělesné projevy
- Prožitky
- Myšlenky



# Projevy chronické zátěže

Vysoká míra únavy

Poruchy spánku

„špatná“ nálada

Lítostivost

Deprese

Preventivní  
péče o sebe

---

Sebepodpora

---

Informace

---

Aktivizace

---

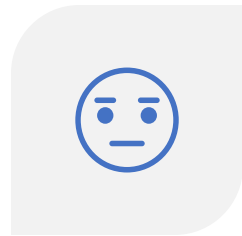
Vlastní zdroje

---

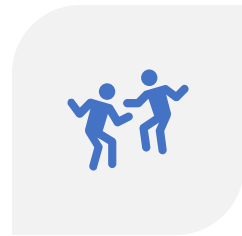
Plánování

# Optimální prospívání (pozitivní psychologie)

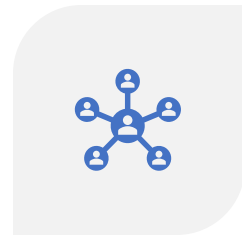
---



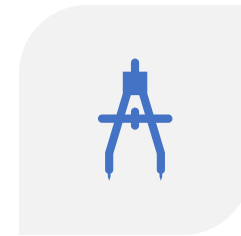
P – POZITIVNÍ EMOCE-



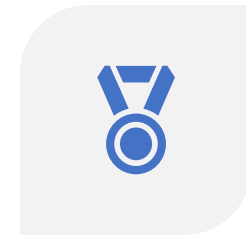
E – (ENGAGEMENT)  
ZÁŽITEK FLOW, AKTIVITY



R – (RELATIONSHIP)  
SOCIÁLNÍ PODPORA



M – (MEANING) SMYSL



A – (ACCOMPLISHMENT)  
– OSOBNÍ ÚSPĚCHY,  
SEBEOCENĚNÍ



# Akutní péče o sebe

---

- Bezmoc
- Kontrola
- Sociální podpora
- Čas pro sebe
- Fyzická podpora
- Odborník

